زنجیرەی ڕێبەری چارەسەرساز
بەڕووەکی پزیشکی
٢

ڕێگەکانی بەرهەمهێنانی ڕووەکی پزیشکی و دروستکردنی دەرمانی گیایی

نووسینی: جەلال کەریم ئۆمەر







بە ناوی خوای گەورە و میهرەبان



ڕێبەری چارەسەرساز بە ڕووەکی پزیشکی

کتێبی دووەم: ڕێگەکانی بەرهەمهێنانی ڕووەکی پزیشکی و دروستکردنی دەرمانی گیایی

نووسینی: جەلال کەریم ئۆمەر

سوپاس :-

- ✓ چاپخانەی " چوارچرا " بۆ لە ئەستۆگرتنی چاپی ئەم زنجیرەیە.
- ✓ " د. سەروەر بەهرۆز عزیز " کە هاوکارم بوو بە تایبەتی دەربارەی ناوی کوردیی ڕووەکە پزیشکییەکان.

کتێبی دووەم: ڕێگەکانی بەرهەمهێنانی ڕووەکی پزیشکی و دروستکردنی دەرمانی گیایی

پێشەکی

خوێنەری بەڕێز: کتێبەکانی ئەم زنجیرەیە تەنها ڕێبەرێکی زانستی و تەندروستین بۆ ئەو کەسانەی خولیای خۆچارەسەرکردنن بە ڕێگەی سرووشتی و دەیانەوێت دوور بکەونەوە لە دەرمانە کیمیاوی و دەستکردە ناسرووشتیەکان، وە زانیارییەکانی ناو ئەم زنجیرەیە ڕێگر نین لە بەردەمی کەسدا بۆ چوونە لای پزیشك، چونکە یەکێك لە پرەنسیپەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO بریتیە لە ئازادبوونی مرۆڤ لە هەڵبژاردنی شێوازی چارەسەر و تەنانەت کەسی چارەسەرسازیش.

لەم سۆنگەیەوە و بە هۆی زیانی زۆر و دەرهاویشتەی خراپی دەرمانە ناسرووشتیەکان کە لە توخمە کیمیاوییەکان دروست دەکرێن و نامۆن بە لەشی مرۆڤ، لە هەمان کاتدا - بە پێی دوایین لێکۆڵینەوە - وردەزیندەوەرەکان بەرگرییەکی توندیان دروست کردووە بەرامبەر دژەکیمیاوییە دروستکراوەکانیان، بە باشم زانی ئەم زنجیرەیە بنووسم بۆ خستنەڕووی چارەسەری گونجاوی سرووشتی بۆ زۆربەی نەخۆشییەکان بە بەکارهێنانی ڕووەکە پزیشکییەکان و سەوزە و میوەکان.

لە کتێبی یەکەمدا ئاشنا بووین بە کورتە مێژوویەکی چارەسەر بە دەرمانی گیایی و گرنگیی ڕووەکە پزیشکییەکان، پشت بە خوای گەورە لە کتێبی دووەمدا – کە ئێستا لەبەر دەستتدایە – ئاشنا دەبین بە چۆنێتی بەرهەمهێنانی ڕووەکە پزیشکییەکان و پاشان دروستکردنی دەرمانی گیایی لێیان.

لەبەشی یەکەمی کتێبەکەدا بە کورتی باس لە چاندن و خزمەتکردنی ڕووەکە پزیشکییەکان دەکەم پاشان لێکردنەوە (چنینەوە) و پاراستن (هەڵگرتن) یان تا ئەوکاتەی کە ئامادە دەکرێن بۆ دروستکردنی دەرمانی گیایی.

لەبەشی دووەمدا باس لە ڕێگە سەرەکیە زانستییەکانی دروستکردنی دەرمانی گیایی دەکەم و لەگەڵ هەر ڕێگەیەکدا باس لە بڕی ستاندارد(دیاریکراو)ی پێکهاتەکانی دەرمانە گیاییەکە دەکەم، پاشان ژەمە دیاریکراوی دەرمانەکە بۆ خواردن و لە کۆتاییدا باس لە ماوە و چۆنێتی پاراستنی دەرمانەکە دەکەم.

بەشی یەکەم/ چاندن و بەرهەمهێنانی ڕووەکە پزیشکییەکان

لە دێر زەمانەوە دەرمانە گیاییەکان بەکارهێنراون بۆ چارەسەری نەخۆشییە جیاوازەکان، وە بوونەتە بەشێکی زیندووی کلتووری سروشتی و پزیشکیمان، ئێمەی مرۆڤیش هەست بە ئاسوودەییەکی زۆر دەکەین کاتێك خۆمان ڕووەك و گیای پزیشکی دەچێنین و دەیچنینەوە و لەکۆتاییدا وەکو دەرمان بەکاری دەهێنین.

ڕووەکە پزیشکییەکان کاریگەرییەکی گەورە لەسەر تەندروستیمان دروست دەکەن ئەگەر بەشێوازێکی دروست ئامادەیان بکەین و بەوردی مامەڵە لەگەڵ هەر دەرمانێکدا بکەین.

لەم بەشەدا بە پوختی کۆمەڵە بابەتێك باس دەکەین کە پەیوەندییان بە چاندن و گەشەکردن و پاشان لێکردنەوە و هەڵگرتنی ڕووەکە پزیشکییەکانەوە هەیە وەکو: چاندن، ئاودان، بژارکردن، پیتاندن، چارەسەری دەرد و نەخۆشییەکان ڕێگەکانی زۆرکردن، لێکردنەوەی بەروبوم، چنینەوەی ڕووەکە کێوییەکان، لەگەڵ چەندین ئامۆژگاری و ڕێنمایی گشتی بۆ هەڵگرتنی گیا و ڕووەکە وشککراوەکان.

* چاندنی ڕووەکە پزیشکییەکان *

بێگومان چاندنی ڕووەکە پزیشکییەکان کاتێکی زۆری دەوێت وەکو ئەوەی بە ئامادەکراوی بەدەستی بهێنین، بەلاَم ئەو تام و چێژەی لە چاندنەکەدا هەیە شتێکی ئاسوودەبەخش و ناوازەیە، لەهەمانکاتدا زۆربەمان دەتوانین لە باخچەی ماڵەکان و لێواری پەنجەرەکاندا بەشێکی زۆر لە ڕووەکە پزیشکییەکان بچێنین و بۆ چوار وەرزەی ساڵ ڕووەکی تازەو دەرمانی ساغمان هەبێت.

* باخچەی گیا پزیشکییەکان *

پلاندانان بۆ دروستکردنی باخچەیەکی گیا پزیشکییەکان پابەندە بە چەند فاکتەرێکەوە لەوانە: ڕووبەری زەوییەکە، خۆڵی ناو زەوییەکە، کەش و هەوای شوێنەکە، وەکو خاڵی دەستپێك لەو هێڵکارییەی خوارەوە وردەکاری زیاتر لەسەر (١٠) ڕووەکی پزیشکی ناسراو و بەکارهاتوو هەیە کە لەناوچە کەش و هەوا مامناوەندەکاندا دەڕوێن، وەکو (بەیبوون / البابونج / Chamomilla recutita) و (شارێحانە / الخزامي / Lavandula Officinalis). هەندێکیشیان وەکو (جاترە / الزعتر / Thymus Vulgaris) و (مەریەمی / المريمية/ Salvia Officinalis) لەناو ماڵیشدا دەڕوێن.

بەیبوون   شارێحانە   مەریەمی

* باخچە دەرەکییەکان *

کۆمەڵێك لە گیا و ڕووەکە پتەوەکان هەڵبژێرە کە دەتوانن خۆیان بچەسپێنن و بڕێکی زۆر لە گەڵا بەرهەم بهێنن، لە دیوی دەرەوەی باخچەکە بیانچێنە، لە ناوەوەش ئەو گیا و ڕووەکانە بچێنە کە ناسکترن بە مەرجێك تیشکی خۆریان لێ بدات.

* باخچەی ناو ئینجانەکان *

زۆر ڕووەکی وەکو (نەعنا / النعناع /Mentha x piperita) و (غار[1] / الغار /Laurus nobilis) لەناو ئینجانەدا و لەبەر پەنجەرەکاندا دەچێنرێن بەڵام پێویستە ئاگاداری وشکبوونەوەیان بین یاخود کە گەورە دەبن پێویستە بکرێنە زەوییەوە یان کە سەرمایان دەبێت ببرێنە ژوورەوە.

١- ئەو ڕووەکەیە کە سابوونی ڕەقی لێ دروستدەکرێت، لە کوردستاندا نییە.



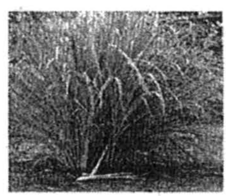
نەعنا



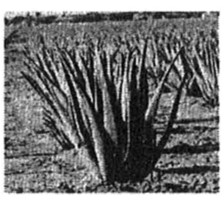
غار

* چاندنی ڕووەکەکان لە سێبەردا *

هەندێك ڕووەك حەزیان لە سێبەرە-(ماڵی شووشە / البيت الزجاجي)- وەکو (گیا لیمۆیی/حشيشة الليمون / Cymbopogon citratus) کە بۆ سوودی پزیشکی و ناو چێشت بەکاردێت، هەروەها (ئەلۆڤێرا / الألوة/Aloe vera) کە سوودێکی پزیشکی و تایبەتمەندییەکی هەیە ئەویش بریتییە لە هەڵمژینی ماددە کیمیاوییە پیسکەرەکانی هەوا.



گیا لیمۆیی



ئەلۆڤێرا

* کرینی گیا پزیشکییەکان *

شـــەتڵگەکان باشـــترین شـــوێنن بـــۆ کـــڕینی گیـــا و ڕووەکـــە پزیشکییەکان بەڵام پێویستە پێش ڕۆیشتنت بۆ شەتڵگە ئەو ڕووەکە دەستنیشان بکەیت کە ئەتەوێ بیکڕیت هەروەها پێویستە ئەو جۆرە بکڕیت کە پێوانەییە نەك چاککراو بێت یان بۆ جوانی بێت.

* چاندن *

لەکاتی دروستکردنی باخچەیەك و چـاندنی ڕووەکـی پزیـشکی تێیـدا پێویستە ئەم خاڵانەی لای خوارەوە ڕەچاو بکرێت:

١. شوێن: زۆربەی ڕووەکە پزیشکییەکان حەزیان لە شـوێنی بـەرخۆر (هەتاو)ەو خـۆڵی هـەڵوەگێرپێکراو (نـەك پەسـتێنراو)، هـەروەها دەتوانرێت شـوێنەکە چـاکتر بکرێـت بـە چـاندنی درەخـتی تـر لـە چواردەوری باخچەکە وەکو پەرژینێك دژی باوبۆران. ئەو گیایانەی کـە ورد و نیمـچە خـۆڕاگرن دەکرێـت لـە گۆشـە پارێزراوەکانـدا بچێنرێن، گرنگترین خاڵیش ئەوەیە کە نابێت بە هیچ شێوەیەك لـە زەوییەکدا ڕووەك بچێنرێت کە پێشتر بۆ کاری پیـشەسازی بـەکار هێنرابێت.

٢. پلەی گەرمی: هەندێك ڕووەك هەیە تەنها بەرگەی پلەیەکی گەرمی سـنووردار دەگرێـت. زۆربـەی ڕووەکـەکانیش – وەکـو (ڕۆزمـاری (گوڵبەنـــدی شـــاخی) / اکلیـــل الجبـــل/ Rosmarinus

officinalis) نیمچە خۆڕاگرن بەڵام ناتوانن بۆ ماوەیەکی زۆر لەبەر سەرما خۆڕاگربن، بۆیە پێویستە ڕووەکە تەڕ و نیمچە خۆڕاگرەکان لە هەوای سارد بپارێزرێن.



ڕۆزماری

وەرزی بەهار باشترین کاتە بۆ چاندنی زۆربەی ڕووەکەکان، زۆر جاریش ماڵی شووشە (البيت الزجاجي) باشترین شوێنە بۆ پاراستنی ڕووەکەکان لە ناوچە سارد و مامناوەندەکاندا، هەندێک گیاش هەن حەزیان بە شوێنێکی بەرخۆر و نیمچە گەرمە لەناوماڵدا.

٣. خۆڵ (خاك): جیاوازی زۆر هەیە لە نێوان جۆرەکانی خۆڵ بۆ نموونە جۆری خۆڵی لمی ئاو تێیدا بە ئاسانی هاتووچۆ دەکات بەڵام جۆری قوڕی خەستەو پێویستی بە ڕێگەیەک هەیە بۆ هاتووچۆی ئاوەکەی.

* قەڵەم کردن *

مەبەست لێکردنەوەی لقی زیادە و کۆتـایی لقەکانـە کـە دەبێتـە هۆی زیاتر گەشەکردنی ڕووەکەکە و دووربوونی لە نەخۆشی.

* ئاودان *

ڕاسـتەوخۆ دوای چـاندن پێویـستە ڕووەك ئـاو بـدرێت، پاشـان هەفتـەی جارێـك بـە تێـری لـەوە باشـترە هـەموو ڕۆژێـك کـەم کـەم ئاوبدرێت، بەیانیان و ئێواران باشترین کاتن بـۆ ئـاودان، بـەڵام نابێـت زیادەڕۆیی بکرێت لە ئاوداندا چونکە زۆربـەی ڕووەکـە پزیـشکییەکان لە کەشێکی وشکدا ماددە چالاکەکان بەرهەم دەهێنن، هـەروەها ئـەو ڕووەکانـەی لـە ئینجانـەدان پیویـستە بـاش ئـاو بـدرێن، پاشـان بگوازرێنەوە بۆ زەوی.

* بژارکردن و بەپیتکردن *

بـژارکردن زۆر گرنگـە بـۆ گەشـەکردنی ڕووەك چـونکە ڕووەکـە زیانبەخشەکان ململانێی ڕووەکە پزیشکییەکان دەکەن لەسـەر ئـاو و خۆراکی ناو خاکەکـە، بۆیـە پێویـستە دەربهێنـرێن، هـەروەها نابێـت ڕووەکە پزیشکییەکان ماددەی ئەندامیی بکرێتە ژێریـان چـونکە ئـەو ماددە کیمیاوییانە لە هێزی چارەسـەری ڕووەکـەکان کەمدەکەنـەوە،

بەڵکو لە بری ئەوە پێویستە پەینی باش بکرێتە ژێریان بۆ دابینکردنی خۆراك بۆ گەشەکردنیان.

* دەرد و نەخۆشییەکان *

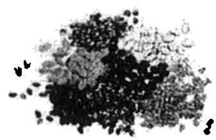
ڕێگە ئەندامییەکان (کیمیاوییەکان) بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەری دەرد و نەخۆشی و مێرووە زیانبەخشەکان، جگە لەوەش دەتوانرێت درەختی نەخۆش بە ئاوێك ئاو بدرێت کە بۆ ماوەی (٢) ڕۆژ توێکڵی سیری تێدا خوسێنرابێت.

ڕێگەیەکی تریش بۆ چارەسەری نەخۆشی ڕووەکەکان بریتییە لە هەڵکەندن و فڕێدانی ڕووەکی نەخۆش بۆ ڕێگرتن لە توشبوونی ڕووەکە ساغەکان.

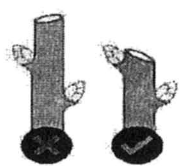
* ڕێگەکانی زۆرکردن *

ڕێگەکانی زۆرکردنی ڕووەك زۆرن، دەتوانیت یەکێك لە ڕێگەکان هەڵبژێریت کە گونجاو بێت، لەهەمان کاتدا هەموو فاکتەرەکانی تر لەبەرچاو بگریت. ئێستاش بە کورتی باسی ڕێگەکانی زۆرکردنی ڕووەك دەکەین:

١) تۆو کردن: دەکرێت لە ئینجانەیەکدا یان لەناو زەویدا تۆوکردن ئەنجام بدرێت، زۆر گرنگە کاتی تۆوکردن بزانرێت، بۆ نموونە ڕووەك هەیە لە ساڵێکدا دووجار و هەیە لە ساڵێکدا یەك جار تۆو دەکرێت.



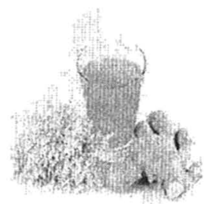
٢) زۆرکـردن بـە قەڵـەم چـاندن: یەکێکـە لـە بـاوترین ڕێگاکـانی زۆرکردنــی ڕووەك، بـەزۆری لـە قـەدی درەختێکـی سـاغی تـازە پێگەیـشتوو وەردەگیرێـت، لقەکەشـی بـە چـەقۆیەکی پـاکی تیـژ دەبڕدرێـت، گـەڵاکانی خـوارەوەی لێدەکرێتـەوە و لـە گیراوەیـەکی هۆرمۆنی تایبەت بە ڕەگ دەرهێناندا دادەنرێـت، دواتـر دەچـێنرێت لـەناو خۆڵێکـدا کـە پـەینی پیوەکرابێـت، بـەڵام ئاگـادار بـە هـەموو ڕووەکەکان بەم ڕێگەیە زۆر نابن.



٣) لـەتکردنی ڕەگ: ڕێگەیـەکی ئاسـانە بـۆ زۆربـوونی ڕووەکـەکان، ئەویش بە لێکردنەوەی بەشێك لە ڕەگی ڕووەکی تـازە پێگەیـشتوو و چاندنی لە شوێنێکی تر، بـەو مەرجـەی ئـەو ڕووەکانـەی لـە بـەهاردا گوڵ دەکەن لە پاییزدا ئەم کردارەیان بۆ ئەنجام بدرێت، وە ئەوانـەی لە پایزدا گوڵ دەکەن لەبەهاردا بۆیان ئەنجام بدرێت.



چەند ڕووەکێکی بەردار: دەتوانیت چەند لقێك لە گیایەکانی چێشتخانە لە شەتڵگەیەك بکڕیت و بەشێوەی ڕەگی تازە (فرێش) لە ئینجانەدا بینێژیت بۆ نموونە (زەنجەفیل / الزنجبيل / Zingiber Officinalis) یان بەشێوەی سەلك وەکو (سیر / الثوم / Allium Sativum) لەزەویدا بینێژیت.



٤) ڕێگەی پێچەوانەکردن: بریتییە لە چەماندنەوەی لقێکی ڕووەکەکە بەرەو خوارەوە تا دەکرێتە ناو خۆڵەوە بەمەرجێك سەری لقەکە لە هەوادا بمێنێتەوە، دواتر ئەو بەشەی کراوەتە ناو خۆڵەوە ڕەگ دەردەکات و بەڕەگەکەوە دەگوازرێتەوە بۆ ئینجانەیەك، ئەم ڕێگەیە گونجاوە بۆ ڕووەکە تەختەییەکانی وەکو (مەریەمی / المريمية/Salvia Officinalis).



٥) ڕێگـەی سـەلك چـاندن: وەکـو (سـیر / الثـوم / Allium Sativum).



* خشتەی چاندنی چەند ڕووەکێکی پزیشکیی بەسوود *

ناوی ڕووەك	کاتی چاندن	شێوازی چاندن	کەش و هەوا	سوودی پزیشکی
١- ئەلۆڤێرا الألوة Aloe vera	بەهار ، پاییز	سەلك چاندن	ژووری بەر تیشکی خۆر،لەناوئینجانەشدا دەڕوێت ، زۆرئاوی باش نیە بۆی	شیرەی تازەی ئەم گیایە بۆ سوتاوی و برین بەسوودە
٢- سەمفیتەم السمفوطن المخزني Symphytum officinale	بەهار ، پاییز	تۆو چاندن ، لەتکردنی ڕەگ	بەرخۆری پلە مامناوەند، خاکێکی شێدار	مەرهەمی گەلای ئەم ڕووەکە بۆ پێکان و لێدراوی بەسوودە
٣- گوڵە مەریەم شجرةمريم Tanacetum parthenium	بەهار ، پاییز	تۆو، قەڵەم، لەتکردنی ڕەگ	خاکێکی بەردینی وشك، بەر خۆری هەوایی	گەلای تازەی بۆ سەرئێشە و لاسەرئێشە بەسوودە

٤- نارنجبۆی الترنجان Melissa Officinalis	بەهار ، پاییز	تۆو، قەڵم، لەتکردنی ڕەگ	خاکێکی شێداری بەرخۆر، لەدوای گوڵکردن قەڵەم دەکرێت	خوسێنراوی بۆ دڵەڕاوکێ وکەمخەوی و گران هەرسکردنی ٠ دەماری، زەیتەکەی بۆ وشکی لێو
٥- هەمیشە بەهار الاذريون المخزني Calendula Officinalis	بەهار ، پاییز	تۆو	خاکێکی هەوایی و بەرخۆر، سەری گوڵە مردووەکان لێدەکرێتەوە	کرێمەکەی بۆ برین و هەوکردنی پێست، خوسێنراوەکەی بۆ توشبوون بە کەڕووەکان
٦-نەعنا النعناع Mentha x Piperila	بەهار ، پاییز	قەڵەم، لەتکردنی ڕەگ	خاکێکی بەرخۆری شێدار، دژی وشکیە	خوسێنراوەکەی بۆگران هەرسکردن و سەرئێشە،زەیتەکەی بۆ خورانی پێست
٧-ڕۆزماری اكليل الجبل Rosmarinus Officinalis	بەهار ، پاییز	تۆو، قەڵەم	خاکێکی بەرخۆر، لە زستاندا بە نایلۆن دەپارێزرێت	خوسێنراوەکەی بەهێزکەری دەروونیە و ریاکەرەوەیە، بەسوودە بۆ لاوازی هەرسکردن
٨-مەریەمی المريمية Salvia Officinalis	بەهار ، پاییز	تۆو، قەڵەم، پێچەوانە کردن	خاکێکی بەرهەوا و وشك و بەرخۆر	خوسێنراوەکەی بۆ هەوکردنی قورگ و برینی ناو دەم و سکچوون
٩- هۆفاریقۆن	بەهار	تۆو،	خاکێکی وشکی	بۆیەکەی بۆ خەمۆکی و

ئشةالقلب Hypericu Perforatu	، پاییز	قەڵەم	بەرهەوا و بەرخۆر یان نیمچە سێبەر	بێ هیوایی، خوسێنراوی زەیتیەکەی پاکەرەوەیە و بۆ برین بەسوودە
١-جاترە صعتر Thymu Vulgar	بەهار ، پاییز	تۆو، قەڵەم ، لەتکردنی ڕەگ	خاکێکی بەرهەواو و بەرخۆر ڕیزێك وردە چەو لە خاکەکەدا بێت باشترە	خوسێنراوەکەی بۆ کۆکە و نەخۆشییەکانی سنگ، زەیتەکەی بۆ توشبوون بە کەڕووەکان

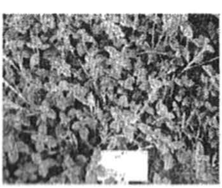

سەمفیتەم


گوڵە مەریەم


نەعنا


هەمیشە بەهار


هۆفاریقۆن


جاترە

* لێکردنەوەی بەروبووم *

ئەگەر چی هەندێك گیا بە درێژای ساڵ بەردەستن بۆ لێکردنەوە بەڵام زۆربەیان وەرزی پێگەیشتنی دیاریکراویان هەیە و پێویستە لەکاتی خۆیاندا لێبکرێنەوە و بەکاربێن یاخود بپارێزرێن بۆ کاتێکی تر بۆ ئەوەی کاریگەری چارەسەریانەی خۆیان لەدەست نەدەن، هەروەها پێویستە تەنها ڕووەکە ساغ و بەکەڵکەکان لێبکرێنەوە نەك نەخۆش و دەردەدارەکان.

* چنینەوەی ڕووەکە کێوییەکان *

ئەم ڕووەکانە سەرچاوەیەکی بێبەرامبەری دەرمانە سروشتییەکانن چونکە ماددەی چالاکی زۆریان تێدایە.

ناسینەوەیان: ناسینەوەی ڕووەکە کێوییەکان بەشێوەیەکی دروست کارێکی پێویستە، دەتوانیت ڕێبەرێك لەگەڵ خۆت ببەی لەکاتی لێکردنەوە و چنینەوەی ئەم ڕووەکانەدا چونکە لەوانەیە جۆرێکی ژەهراویت دەست بکەوێت و هەستی پێنەکەیت.

✤ فاکتەرە ژینگەیی و یاساییەکان ✤

چنینەوەی جۆرە باوەکانی وەکو (گەزنە /القراص/ Urtica dioica) زۆر ئاسانە بەڵام هەندێکیان بەرەو لەناوچوون دەچن نۆیە زۆربەی وڵاتان بەیاسا قەدەغەی هەڵکەندن و چنینەوەی هەموو ڕووەکێک ی کێوی دەکەن بەڵکو هەندێکیان پارێزراویشن.



گەزنە

✤ چەند ڕێنماییەک بۆ چنینەوەی ڕووەکەکان ✤

- ✓ ڕووەکی دەگمەن مەچنەوە بۆ ئەوەی لەناو نەچێت.
- ✓ توێکڵی دار کۆمەکەرەوە لە دەشت و کێوەکان.
- ✓ ڕووەکی نەخۆش لێ مەکەرەوە.
- ✓ لەنزیکی کارگەکان و سەرچاوە سەرەکییەکان ڕووەک لێمەکەرەوە نەوەک تووشی پیسبوونی ژینگەیی بووبێت.

♣ چنینەوە لە باخچە ♣

ڕووەکە پزیشکییە چێنراوەکانی ناو باخچەکان سەرچاوەیەکی باشن بۆ دەرمانەکان لەهەمان کاتدا کۆنترۆڵ کراون بەویستی مرۆڤ، دەتوانرێت بەردەوام قەڵەم بکرێن و لق و پۆپە زیادەکانیان لێ بکرێتەوە بۆ ئەوەی زیاتر گەشە بکەن بۆ نموونە (نارنجبۆی / الترنجان/Melissa Officinalis) لەساڵێکدا دووجار یا زیاتر بەرهەمی دەبێت.

♣ ئامۆژگاری و ڕێنمایی گشتی ♣

چنینەوەی ڕووەکە پزیشکییەکان پلانێکی لەسەرخۆی دەوێت بۆ زامنکردنی مادده چالاکەکانیان.

♣ کەرەستەکان:

- ✓ سەبەتەیەکی کراوەی لە تەختە یان پلاستیك دروستکراو.
- ✓ ڕێبەرێکی زانستی بۆ ناسینەوەی گوڵ و گیا و ڕووەکەکان.
- ✓ چەقۆ یان مقەستێکی تیژ.
- ✓ دەستکێش بۆ ڕێگرتن لە درك و داڵ و تووشبوون بە هەستیاری.

♣ چ ڕووەکێك دەچنیتەوە ؟ پێویستە ئەو ڕووەك و گیایەی کە دەیچنیتەوە یان گەڵا و گوڵ و لق و ڕەگەکەی لێ دەکەیتەوە دوور بێت لە هەموو نەخۆشی و دەردێك.

♣ کاتی چنینەوە و لێکردنەوە: پێویستە چنینەوە و لێکردنەوە لەکەش و هەوایەکی وشك دابێت، لەبەرە بەیانێکی خۆراوی کاتێك ئاونگی سەر گەڵاکان بوون بە هەڵم، ئا لەم کاتەدا کە ڕووەك لە لووتکەی پێگەیشتندایە، زۆرترین بڕی ماددەی چالاکی تێدایە.

بۆ بەشەکانی ڕووەکیش، گەڵا پیویستە لە مانگەکانی بەهار و هاویندا و گوڵ لەکاتی گوڵکردنداو بەرومیوە لەکاتی پێگەیشتن دا لێبکرێنەوە، ڕەگەکانیش لە پاییزدا کاتێك ڕووەکەکە بەرەو بوژانەوە دەچێت، توێکڵی درەختەکانیش بەزۆریی لە باهار و پاییزدا لێبکرێنەوە باشە.

♣ بەشی پزیشکی لە ڕووەکدا (واتە ئەو بەشەی بۆ بەکارهێنانی پزیشکی دەبێت): لەیەك ڕووەکدا هەر بەشەو بۆ ئامانجێکی پزیشکی جیاواز بەکاردێت، بۆیە پێویستە بزانیت سوود لە چ بەشێك وەردەگریت.

♣ هەڵگرتن ♣

هیچ بەشێك لە ڕووەك مەکەرەوە مەگەر ئەوەی پێویستت پێیەتی یان دەتەوێت هەڵی بگریت، چونکە گوڵ و گەڵاکان بەتایبەتی زۆر بە زویی تێك دەچن و ماددە پزیشکییە چالاکەکانیان یەکسەری لەناو دەچن.

هەروەها ئەو گیا بۆندارانەی کە بۆنیان هەیە لە ماوەی چەند کاتژمێرێکدا بۆن لەدەست دەدەن، بۆیە باشتر وایە گەڵا سەوزەکانی ڕووەکە پزیشکییەکان لەناو زەڵاتەدا ورد بکرێن و بخورێن بۆ ئەوەی زۆرترین سوودیان لێ وەربگیرێت، ئەگەر چی دەشتوانرێت لەناو کیسێکی نایلۆندا هەڵبگیرێت کە هەواکەی لێ دەرنەکرابێت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك لە بەفرگر (ثلاجة) دا.

بۆ هەڵگرتن و پاراستنی گیاو ڕووەکەکان چەندین ڕێگە هەیە، باوترینیان بریتییە لە وشککردنەوەی بەر هەوا یان لەناو فڕندا، بەمەرجێك شوێنەکە کەمێك گەرم و وشك بێت وە لەناو کاغەزی پاك دا (واتە چاپکراو و ڕەنگاو ڕەنگ نەبێت) یاخود لەناو شووشەی تاریکدا هەڵبگیرێت.



✤ بەشە هەواییەکانی ڕووەك ✤

بریتییە لەو بەشانەی کە لەسەر زەوی گەشە دەکەن وەکو قەد و گەڵا و گوڵ و میوە و تۆو، بۆ کاری پزیشکی پێویستە قەد لەبەرزی (٥-١٠)سم ەوە ببڕدرێت دوای گوڵکردنی ڕووەکەکە واتە کاتێك ڕووەکەکە قۆناغێکی باشی لە گەشەکردن بڕیوە، وە دەکرێت گیایە

بەتەمەنەکان لە بەرزییەکی زیاترەوە ببڕدرێن، هەروەها دەکرێت گوڵ و گەڵا بەجیا لێبکرێنەوە و ووشك بکرێنەوە.

شێوازی وشککردنەوە و هەڵگرتن: دەتوانرێت (٨–١٠) لق بەگەڵا و گوڵ و تۆوە ببەسترێت و وشك بکرێتەوە لە شوێنێکی نیمچە گەرم و هەواکێش دا دابنرێت، دوای وشککردنەوە، گەڵاو گوڵ و تۆوەکان بەهێواشی لێدەکرێنەوە و دەکرێنە سەر کاغەزێکی پاك، دواتر دەکرێنە ناو دەفرێکی شووشەی سەر دایسی ڕەنگ تاریکەوە.



♣ **گوڵە گەورەکان:** لە زۆربەی حاڵەتەکاندا گوڵ چنین لە بەهار یان هاویندا ئەنجام دەدرێت، هەندێك جاریش تەنها پەلکی گوڵەکان لێ دەکرێنەوە وەکو گوڵی (هەمیشە بەهار / الاذریون المخزني/calendula officinalis) دا دەبێت، بەلام زۆربەی جار هەموو گوڵەکە بەکاردێت بە پەلك و ناواخنەوە.

شێوازی وشککرنەوە و هەڵگرتن: گوڵەکان لە لقەکان دەکرێنەوە و پیسی و مێش و مەگەزی لێ جیا دەکرێتەوە و دەکرێنە سار پارچەکاغەزێکی پاك، دوای وشکبوونەوەیان لەناو دەفری کاغەزی یان شوشەی تاریك دا هەڵدەگیرێن.

♣ بەرو دەنکەکەن: بەری میوەکان لە سەرەتای پاییزدا و پێش ئەوەی بەتەواوی پێبگەن لێ دەکرێنەوە و دەکرێنە سەر سینییەکی ستیل و لەناو فرنێکی گەرمی تازە کوژاوەدا بۆ ماوەی (٣-٤) کاتژمێر هەلدەگیرێن، دواتر دەگوازرێنەوە بۆ شوێنێکی وشك و نیمچە گەرم و جار جار جولەیان پێ دەکرێت بۆ ئالوگۆڕی هەوا لە نێوانیاندا.

♣ ڕەگ و سەلکەکان: ئەو بەشانەی ڕووەك کە لەناو زەویدان، لە پایزدا کۆدەکرێنەوە لەگەڵ وەستانی بەشە هەواییەکان لە چالاکی و پێش ئەوەی زەوی بە باران قورس ببێت یان بە سەرما بیبەستێت، هەروەها دەکرێت لەسەرەتای بەهاردا زۆربەی ڕەگەکان هەلکەنرێن پێش ئەوەی چالاکیان لەدەست بدەن بۆ گەشەکردنی بەشە هەواییەکان، وە دەتوانرێت بەپێی پێویست ڕەگی ڕووەك دەربهێنرێت و ئەوەی تری جارێکی تر بچێنینەوە لە ژێر زەویدا.

شێوازی دەرکردن و هەلگرتنی ڕەگ: دوای دەرهێنانی ڕەگەکە لە ژێر زەویدا، وردە ڕەگەکانی لێدەکرێنەوە و فڕێ دەدرێن، پاشان بە چەقۆ لەت لەت دەکرێت و دەکرێتە سەر سینیەك و لەناو فرنێکی گەرمی تازە کوژاوە دا دادەنرێت بۆ ماوەی (٢-٣) کاتژمێر، دواتر دەگوازرێتەوە بۆ شوێنێکی نیمچە گەرم بۆ ئەوەی بەتەواوەتی وشك ببێتەوە.

♣ تۆوەکان: دەتوانرێت تۆو بەو بەرگە پارێزەرەوەی کە هەڵیگرتووە لێبکرێتەوە لە کۆتایی هاویندا، پاشان وشك بکرێتەوە و هەڵبگیرێت.

♣ جیوە، شیلە: شیلەی دار لە بەهار یان پایزدا دەگیرێت، درەختی (تـۆزی زەمبەلـەکی /البتـولا الثؤلولیـة/Betula Pendula) بڕێکی زۆر لە شیلە بەرهەم دەهێنێت، ئەگەر چی ئەم بڕە زۆر لـە چـالاکی درەختەکـە کەمدەکاتـەوە، لـە بـەهاردا کـونێکی گونجـاو دەکرێتە قەدی درەختەکەو دەفرێك لە ژێر کونەکـەدا دادەنـرێگ و دەتوانرێت چەندین لیتر لە (شیرە/عصارة)ی لێ دەربهێنرێت، وە دواتر شوێنی کونەکـە بـە جیـوە یـان بنێـشت بگیرێـت یـاخود بـە پارچە دارێکی گونجاو.



کەرتەشی



درەختی تۆزی زەمبەلەکی

لـە ڕووەکـی (کەرتەشـی / الطرخشقون المخزنـي/ Taraxacum Officialis)وە دەتوانرێت بە گوشـینی لقـی دارەکـە بڕێکـی زۆر لـە شیرەکەی بەدەست بخرێت.

هەورەها (ئەلۆڤێرا/الالوة/Aloe Vera) دوای لەتکردنی گەڵاکەی بە درێژی دەکرێت شیلەکەی ناوی بە پشتی چەقۆیەك ڕابماڵرێتە خوارەوە و ڕاستەوخۆ بەکاربهێنرێت بۆ سوتاوی و نەخۆشی تری پێست، چونکە شیلەی ئەم ڕووەکە نابێت هەڵبگیرێگ.



گەڵای ئەلۆڤێرا

♣ توێکلەدار: لێکردنەوەی توێکڵی درەخت مەترسی زۆر هەیە بۆ سەر ژیانی درەختەکە، بۆیە پێویستە لە لقە دوورەکان توێکڵ لێبکرێتەوە لە پایزدا و لە دوای جیوە دەردان ئەم کارە ئەنجام بدرێت ، دوای لێکردنەوەشی، مێش و مەگەز و قەوزەی لێبکەرەوە و وردی بکە و لەسەر سینیەك دایبنێ تا وشك دەبێتەوە.



قەدی دارچینی

✦ ڕێگەی دیکە بۆ پاراستن و هەڵگرتنی ڕووەکە پزیشکییەکان ✦

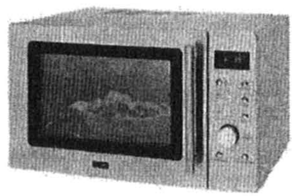
- ✓ **نەهێشتنی شێداری:** ڕێگەیەکی چالاکە بۆ وشککردنەوەی گیایەکان بە بەکارهێنانی ماددەیەکی لابەری شێداری، کە هەڵدەستێت بە مژینی ئاو لە ڕووەکەکان لە ژوورێکی بچووکدا، گیاکان هەڵدەواسرێن بە شێوەی چەپکی (شل بەستراو)، یان لەسەر سینی دادەنرێت.

- ✓ **وشککردنەوە بە بەستن (تجمید):** وشککردنەوەی ڕووەکەکان لە بەستەر (مجمدة)دا دەبێتە هۆی ئەوەی ڕووەکەکان ڕەنگ و تام لەدەست نەدەن، بەزۆری بۆ ئەو ڕووەکانە بەکاردێت کە بۆ چێشت لێنان وشک دەکرێنەوە وەکو (مەعدەنوس/البقدونس/Petrosiliaum Crispum) و (مەریەمی/المريمية/Salvia Officinalis)، ئەم ڕووەکانە لەناو کیسی نایلۆندا هەڵدەگیرێت، هەروەها دەکرێت گیراوە (عصير)ی زۆربەی ڕووەکە پزیشکییەکان لە بەستەردا هەڵبگیرێت و دواتر لەکاتی پێویستدا بەکاربێت.



مەعدەنووس

✓ **وشـككردنەوە بـە مـايكرۆوەيڤ:** ڕووەكەكـە پارچـە پارچـە دەكرێت و دەكرێتە نـاو فرنـی مایكرۆوەیڤەوە بۆ مـاوەی (٢-٣) خولەك بەمەرجێك هەر (٣٠)چركە جارێك جێگۆڕكـە بـە پارچـەكان بكرێت بۆ ئەوەی بە تەواوەتی وشك ببنەوە.



ئامێری مایكرۆوەیڤ

* كڕینی گیا و ڕووەكە وشككراوەكان *

لەمڕۆدا لە زۆربەی فرۆشگاكاندا بەرهـەمی وشـككراوەی ڕووەكـی هەیـە، بۆیـە بـۆ كـڕینی بەرهـەمێكی بەسـوود و تـازە پێویـستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بكەیت:

١. نابێـت بەرهەمــە وشــككراوە ڕووەكیەكـە لــە شووشــەی ڕوونـدا هــەڵگیرابێت یــان لەبــەر تیـشكی ڕۆژ بێــت چــونكە دەبێتــە هــۆی ئۆكساندنی ڕووەكەكە و كاریگەری لەدەست دەدات.

٢. ڕووەكـە بۆنـدارەكان پێویـستە بـۆن و تـامی خۆیـان لەدەسـت نەدابێت.

٣. ئاگات لە نیشانەکانی بوونی مێش و مەگەز بێت کە پێشتر لە ڕووەکەکەی دابێت وەکو داخولران و کرمێ بوون.

٤. بەپێی تەمەن ڕووەکەکان ڕەنگیان کاڵ دەبێتەوە بۆیە بگەڕێ بەدوای ڕووەك (گەڵاو گوڵ)ی تازەو ڕەنگ تۆخ و جواندا کە بە چاکی وشککرابێتەوە.



✤ هەڵگرتنی ڕووەکەکان ✤

هەڵگرتنی ڕووەکە وشککراوەکان بەشێوەیەکی دروست کارێکی پێویستە ئەگەر نا هەڵگرتنەکە درێژە ناکێشێت، وە پێویستە گەڵاو گوڵ بەتایبەتی لە دەفری شوشەی تاریکدا بپارێزرێت، هەروەها دەکرێت لە کیسی کاغەزی ڕەنگ تاریکدا بپارێزرێت، لە شوێنێکی وشکی دوور لە ڕووناکی.

بۆ هەڵگرتنی ڕووەکەکان باش نیە دەفری کانزایی و پلاستیکی بەکاربێت چونکە دەبێتە هۆی پیسبوونیان بە ماددەی کیمیاوی.

ئەگەر ڕووەکەکان لە شوێنی سارد و تاریکدا پارێزران ئەوا تا (١٢) مانگ هیچ گۆڕانکارییەکیان بەسەردا نایەت وە ئەگەر لە کیسی نایلۆندا و لەبەستەر (مجمدة)دا پارێزران تا (٦) مانگ وەکو خۆیان دەمێننەوە، باشتریش وایە لەسەر هەر دەفرێك یان کیسێك ناوی ڕووەکەکەو بەرواری لێکردنەوە و شوێنەکەی لێ بنوسرێت، گرنگترین خاڵیش لە لێکردنەوە و هەڵگرتنی ڕووەکدا بریتیە لەوەی بەبێ مێش و مەگەز و کەڕوو و نەخۆشی بێت.

بەشی دووەم / دروستکردنی دەرمانە گیاییەکان

لەم ساڵانەی دواییدا دەرمانە گیاییەکان لە زۆر شێوازدا دروست دەکرێن نەك تەنها بەڕێگەی خوساو و کوڵاندن بەڵکو بەڕێگەی گیراوە (شروب) و کرێم و خەپلە (حبوب) و......هتد، وەکو ئەوەی لە چەند لاپەڕەی داهاتوودا باسی دەکەین.

دروستکردنی زۆربەی دەرمانە گیاییەکان کارێکی گران نیە، بەلام کاتی دەوێت لەگەڵ کەرەستەی ئامادەکردندا.

* ناسینەوەی ڕووەك *

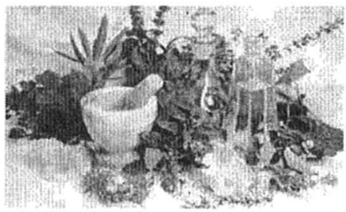
پێش کۆکردنەوە و بەکارهێنانی ڕووەکە پزیشکییەکان، پێویستە بە چاکی بیانناسیتەوە، چونکە بەهۆی نەناسینەوەی ڕووەکە پزیشکییەکانەوە چەندین حاڵەتی ژەهراویبوون ڕوویانداوە، بۆ نموونە گەڵاکانی ڕووەکی (دەستکێشی ڕێوی (دیجیتالیس) / القمعية الارجوانية/Digitalis purpuren) زۆر لەیەك دەچن لەگەڵ گەڵاکانی ڕووەکی (سەمفیتەم / السمفوطن المخزني/Symphytum Pfficinalis).



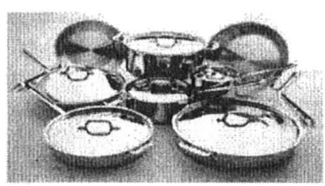
دیجیتالیس

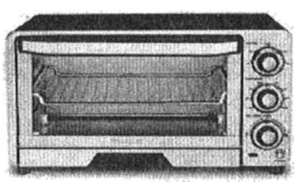
♣ کەرەستەکان ♣

قاپ و کەرەستەی شووشە یان پۆلاَ (ستیل) بەکار بهێنە کە ژەنگ ناکات، لەگەڵ چەقۆی دار و پۆلاَ و هێڵەگی پلاستیکی، بەلاَم بەهیچ شێوەیەك کەرەستەی لە فافۆن (ئەلەمنیۆم) دروستکراو بەکار مەهێنە چونکە ماددەیەکی ژەهراوییە و ڕووەك بە ئاسانی هەڵی دەمژێت.



پێویستە هەموو کەرەستەکانی دروستکردنی دەرمانی گیایی بۆ ماوەی (٣٠) خولەك لە پاکژکەرەوەیەکی ڕوونکراو (مخفف)دا دابنرێن، دواتر لە ئاوی کوڵاو بکرێن و پاشان بە فرنێکی گەرم وشك بکرێنەوە.





❖ کێش و پێوانەکان ❖

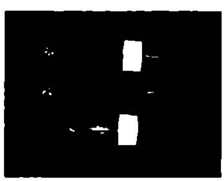
بۆ بەشەکانی ڕووەك چەند جۆرێك لە پێوەر (ترازوو) هەیە لەوانە ترازووی ئاسایی، ئەلیکترۆنی، بۆ شلەو گیراوەکانیش شووشەی خەتدار (مدّرج) هەیە کە بە لیتر و میللیتر جیاکراوەتەوە، جگە لەمانەش لە دەرمانە گیاییەکاندا دڵۆپە بەکاردێت کە بەم شێوەیەی لای خوارەوەیە:

١ (CC) میللیتر = ٢٠ دڵۆپە

٥ میللیتر = ١ کەوچکی چا (واتە ١٠٠ دڵۆپە)

١٠ میللیتر = ١ کەوچکی زەڵاتە

٢٠ میللیتر = ١ کەوچکی چێشت







ڕێگە زانستییەکانی دروستکردنی دەرمانی گیایی

١- دەمکردن (خوساندن/ النقیع)

سادەترین شێوەیە بۆ ئامادەکردنی بەشە هەواییەکان(گەڵاو گوڵ)، شێوەی ئامادەکردنیشی وەکو چای لێنان وایە بە بەکارهێنانی یەك یان زیاتر لەیەك گیا، وە بەگەرمی یان بە ساردبووەوە دەخورێتەوە. بەکورتی شێوەی ئامادەکردنی بریتیە لە: کوڵاندنی بڕێك ئاو، دواتر گیایەکەی تێدەکرێت و (٥-١٠) خولەك بەجێ دەهێڵرێت تادەم دەکێشێت پاشان بە کەمێك هەنگوین شیرین دەکرێت و دەخورێتەوە، نموونەش بۆ ئەم خاڵە بریتیە لە گوڵە بەیبوون.

بڕی ستاندارد: بۆ گرتنەوەی کوپێك لە خوساوی گیایەك پێویستە کەوچکە چایەك (لە وشککراوی گیایەکە) یان (٢) کەوچکە چا لە (گیای تازە و تەڕ) بکرێتە ناو کوپێك ئاوی کوڵاوەوە، بۆ گرتنەوەی نیو لیتر (٥٠٠)مللیلتر، (٢٠)گم لە وشککراوە یان (٣٠)گم لە گیای تەڕ دەکرێتە ناو (٥٠٠) مللیلتر لە ئاوی کوڵاوەوە،
دەتوانرێت ڕۆژانە تا (٥٠٠) مللیتر لە خوساوی گیاکان بخورێنەوە بە (٣-٤)جار.

پاراستن و هەڵگرتن: پێویستە ئەوەندە لە خوساو بگیرێتەوە کە بەشی یەك شەو و ڕۆژ بکات، ئەو بڕەش لە بەفرگر (ثلاجة)دا هەڵبگیرێت یان لە شوێنێکی سارددا تا لەو شەو و ڕۆژەدا بخورێتەوە.

٢- کوڵاندن (الغلی)

ڕەگ و توێکڵ و لقە دارەکان پێویستیان بە کوڵاندن هەیە بۆ دەرخستنی ماددە چالاکەکانی ناویان، باشتریش وایە پێش کوڵاندنیان لەت بکرێن بۆ لەتی بچووك، کوڵاندنی ئەم بەشانە بە تەڕی و وشککراویش دەبێت. شێوازی ئامادەکردنیشی بریتیە لەوەی بڕی دیاریکراو لە ڕەگ و توێکڵ و لقەکان بەیەکەوە یان بەجیا (بەپێی پێکهاتەی پزیشکییان لە ڕووەکەکەدا) دەکرێنە ناو مەنجەڵێکەوە و پڕدەکرێن لەئاوی سارد، دواتر ئاگری دەکرێتە ژێر و بۆماوەی (٢٠–٣٠) خولەك دەکوڵێنرێت تا (١/٣) سێ یەکی ئاوەکە بەهەڵمکردن کەمدەکات دواتر پاڵفتە دەکرێت و بە هەنگوین شیرین دەکرێت و ئامادە دەکرێت بۆ بەکارهێنان.

بڕی ستاندارد: (٢٠) گم لەوشککراوی بەشەکان یان (٤٠)گم لە ڕووەکی تازە دەکوڵێنرێت تا (١/٣)ی ئاوەکە کەم دەکات، دواتر ڕۆژانە (٣–٤) جار لێی دەخورێتەوە.

پاراستن و هەڵگرتن: ئەم گیراوەیە دەکرێت بۆ ماوەی (٢) ڕۆژ هەڵبگیرێت.

٣- بۆیەی ڕووەکی (الصبغه)

بریتیە لە خوساندنی ڕووەکەکە لە (کحول)دا بە مەبەستی شیکردنەوە و دەرخستنی ماددە چالاکەکانی ناوی، سوودی پزیشکی ئەم شێوازە لە خوساندن و کوڵاندن زیاترە و لەبری چەند ڕۆژێك، دەتوانرێت بۆ (٢) ساڵ هەڵبگیرێت و بەکاربێت، ئەو کحولەی کە بەکاردێت بریتیە لە کحولی ئەسیلی نەك کحولی مەسیلی یان ئایزۆپرۆپایل، وە دەکرێت لەبری کحول، سرکە یان گلیسرۆڵ بەکاربهێنرێت. ڕێژەی ڕووەك بۆ کحول بریتیە لە (٥:١) واتە یەك بەشی ڕووەك بۆ (٥) بەشی کحول.

شێوازی دروستکردنی (صبغة): ڕووەکە دیاریکراوەکە دەکرێتە ناو دەفرێکی شووشەی تایبەتەوە و دواتر کحولەکە دەکرێت بەسەریدا و بۆ ماوی (١-٢) خولەك ڕادەوەشێنرێت، پاشان بۆ ماوەی (١٠-٤٠) ڕۆژ دەپارێزرێت وە لە نیوان یەك دوو ڕۆژدا جووڵەیەکی پێ دەکرێت، دوای ماوەی دیاریکراو ڕووەك و کحولەکە پاڵفتە دەکرێن بە پارچە پەڕۆیەکی تایبەت و ئەو شلەیەی دەست دەکەوێت پێی دەوترێت بۆیە (الصبغة) و لە شووشەی ڕەنگ تاریکی سەر داخراودا دەپارێزرێت.

بڕی ساتندارد: (٢٠٠) گم لە ڕووەکی وشککراو یان (٣٠٠) گم لە ڕووەکی تەڕ ورد دەکرێت و دەکرێتە ناو یەك لیتر لە کحولەوە، ڕۆژانە

(٢-٣) جار، جاری (٥) میللیلتر واتە کەوچکە چایەك بە ڕوونکراوی لە (٢٥) میللیلتر ئاودا دەخورێتەوە.

٤- پۆدر و کەپسول

هـاڕاوەی ڕووەکـە پزیـشکییەکان دەتوانرێـت وەکـو کەپـسول بەکاربێت، هـەروەها ڕاسـتەوخۆ بکرێتـە نیـو چێشت و لەگـەڵ ئـاودا بخورێتەوە، وە دەکرێت لەسەر پێست دابنرێت یـان لەگـەڵ پێـچەردا بەکاربێت.

شـێوەی دروسـتکردنی کەپـسولی هـاڕاوی ڕووەکـی زۆر ئاسـانە، سەرەتا پێویستە کەبسولی بەتاڵ لە شوێنێکی تایبەتی خۆی دەسـت بکـەوێت، پاشـان لـە کەشـێکی پاکـژدا و دوای لەدەسـتکردنی دەسـتکێش، هاڕاوەکـە دەکرێتـە سـەر سـینیەك و هـەردوولای کەپسولەکە پڕ دەکرێـت لـە هاڕاوەکـەو دواتـر دادەخرێـت و لەکیـسی پاکـدا هەڵـدەگیرێت، یـاخود لـە شووشـەی تایبەتـدا بـە مـەرجێك شوێنەکەی تاریك و سارد بێت بۆ ماوەی (٣-٤) مانگ.

بڕی ستاندارد: هەر کەپسولێك بـڕی (٢٥٠) ملگـم پـاودەر دەگرێـت واتە بـە چـوار کەپـسول دەکاتـە (١) گـم، دەتوانرێـت ڕۆژانـە (٢-٣) کەپسول لە هاڕاوەی ڕووەکی پزیشکی بخورێت لەگەڵ بڕێکی گونجـاو لە ئاودا.

٥- شروب

هەنگوین و شەکری بۆر باشترین پارێزەرن بۆ ئەو ڕووەکانەی لە شێوەی خوساو یان کولاّودا بەکار دەهێنرێن، بە تێکەڵکردنیان بە بڕی دیاریکراو دواتر گیراوەیەکی لێ دروست دەبێت پێی دەوترێت شروب، کە زۆرجار بۆ نەخۆشییەکانی سنگ بەکاردێت بەتایبەتی بۆ منداڵان بەهۆی تامە شیرینەکەیەوە کە تاڵیی ڕووەکەکان دادەپۆشێت، سەرەتا خوساو یان کولاّوی ڕووەکەکە دەکرێتە نێو دەفرێکەوە پاشان هەنگوین یان شەکری بۆری بۆ سەر دەخرێت و گەرم دەکرێت تا گیراوەکە خەست دەبێتەوە، پاشان دادەگیرێت لەسەر ئاگرەکە و سارد دەکرێتەوە.

بۆ گرتنەوەی شروب، جگە لە خوساو و کولاّوی ڕووەکە پزیشکییەکان، دەکرێت بە بۆیە (الصبغة)ش بگیرێتەوە ئەویش بە تێکەڵ کردنی (٥٠٠) گم لە هەنگوین یان شەکری بۆر لەگەڵ (٢٥٠) مللیلیتر لە ئاو، دوای گەمرکردن و توانەوەی هەنگوین یان شەکرەکە بەڕێژەی (٣:١) بۆیەی ڕووەکی دەکرێتە ناوی گیراوەکە، واتە یەک بەش لە بۆیە بۆ (٣)بەش لە گیراوەی هەنگوین یان شەکرەکە، بەبێ گەرم کردن.

بڕی ستاندارد: (٥٠٠) مللیلیتر لە خوساو (١٥) خولەک دەمی کێشابێ یان (٥٠٠) مللیلیتر لە کولاّو (٣٠) خولەک کولاّبێت، دەکرێتە نێو دەفرێکەوە و دواتر (٥٠٠)گم لە هەنگوین یان شەکری بۆری بۆ

زیاد دەکرێت و گەرم دەکرێت، بڕی خواردنی ڕۆژانە بریتیە لە (١) کەوچکی زەلاتە (٣) ژەمە، دوتوانرێت بۆ ماوەی (٦) مانگ هەڵبگیرێت لە شووشەی تاریك و شوێنی سارددا.

٦- خوساندن لە زەیتدا (النقیع الزیتی)

خوساندنی ڕووەکێك لە زەیتدا دەبێتە هۆی چالاكبوونی ئەو ماددانەی ناوی کە لە چەوریدا دەتوێنەوە، دوو جۆر خوساندن لە زەیتدا هەیە:

- ✓ خوساندن بە گەرمکردنی سەر ئاگر
- ✓ خوساندن بە ساردی (لەبەر پلەی گەرمی خۆر)

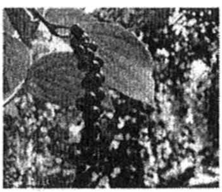
هەردوو بەرهەمەکەش بۆ شێلان و دروستکردنی کرێم و مەرهەم بەکاردێن.

شتێکی تر هەیە جیاوازە لە خوساندنی زەیتی ئەویش بریتیە لە زەیتی بۆندار کە پێکهێنەرێکی چالاکە و بەشێوەیەکی سروشتی لە ڕووەکدا هەیە وەکو دەرمانێك و بۆنێکی خۆشیش بەکاردێت، وە دەکرێت زەیتی بۆندار بخرێتە ناو خوساوی زەیتیەوە بۆ زیاتر چالاککردنی لەڕووی دەرمانییەوە.

خوساندنی گەرم لە زەیتدا: دەتوانرێت بۆ ماوەی ساڵێك بپارێزرێت، بەلام بە تازەیی سوودی زیاترە، بۆیە وا باشترە بەڕێژەی کەم بگیرێتەوە، نموونە بۆ ئەم شێوازە بریتییە لە زەیتەکانی (زەنجەفیل

/ الزنجبيل/Zinigiber Officinalis)، (بیبەری تون/الفليفلة الدغلية/Capsicum) لەگەڵ (بیبەری ڕەش/الفلفل الاسود/ Piper Nigrum)، کە هەرسێکیان بەکاردێن بۆ شێلان بۆ ئازارەکانی ڕۆماتیزم و ئازاری هەوکردنی جومگەکان، هەروەها بۆ چالاکتربوونی سووڕی خوێن و خاوکردنەوەی ماسوولکە کرژبووەکان.





زەنجەفیل | بیبەری تون | بیبەری ڕەش

جگە لەمانەش زەیتی تر هەن کەبە شێوازی گەرمکردن ئامادە دەکرێن لەوانە: زەیتی (سەمفیتەم /السمفوطن المخزني/Symphytum Officinalis) کە بەسوودە بۆ چاکبوونەوەی برینەکان، زەیتی (مینای سپی /البوصير الابيض/Verbascus thupsus) بۆ پەتاو ئازاری گوێ بەکاردێت، هەروەها مەرهەمی دروستکراو لە زەیتی گەرمکراوی (گیای ئاورێشم چن /حشيشة القزاز/Stellaria Media).



میناى سپى

شێوازی دروستکردن:

١) ئەو ڕووەکەی دەمانەوێت بەکاری بهێنین، دەیهاڕین و دەیکەینە ناو دەفرێکەوە، پاشان یەکێك لەم زەیتانەی بۆسەر دەخەین (زەیتی زەیتوون، زەیتی گوڵە بەڕۆژە، یان هەر زەیتێکی ڕووەکیی تر) دواتر دەفرەکە لەناو مەنجەڵێك ئاوی کوڵاودا دادەنێین و سەری دادەخەین و بۆماوەی (٢-٣) کاتژمێر بە ئاگرێکی لەسەرخۆ دەکوڵێنرێت.

٢) تێکەڵە کە لەسەر ئاگرەکە دادەگرین تا سارد ببێتەوە، پاشان پاڵفتەی دەکەینە ناو شووشەیەکی دەسکدارەوە (سوراحی) لە کۆتاییدا لە شووشەی تاریکدا هەڵدەگیرێت بۆ ماوەی ساڵێك.

بڕی ستاندارد: **(٢٥٠) گم لەوشککراوەی ڕووەکەکە یان (٥٠٠) گم لە ڕووەکی تەڕ، تێکەڵ دەکرێت بە (٧٥٠) مللیلیتر لە زەیتی زەیتوون یان گوڵە بەڕۆژە.**

خوساندنی سارد لە زەیتدا: **بریتیە لە تێکەڵکردنی ڕووەك و زەیتێکی دیاریکراو (وەکو زەیتی زەیتوون) لە مەنجەڵێکی شووشەی سەر**

داخراودا و دانانی بۆ ماوەی (٢-٦) هەفتە لەبەر تیشکی ڕۆژدا، بەمەبەستی دەرخستنی ماددە چالاکەکانی ناو ڕووەکەکە لەناو زەیتەکەدا، لەم شێوازەدا ڕووەکی تەڕ بەکاردێت بەتایبەتی بەشە ناسکەکانی وەکو گوڵ و گەڵا، بۆ نموونە زەیتی (هۆفاریقۆن/ حشیشة القلب/Hypericum perforatum) کە وەکو پاککەرەوە و دژەهەوکردنی پێست بەکاردێت، یان وەکو دژە برینی گەدە و ڕیخۆڵەکان بەکاردێت بۆ خواردن.

شێوازی دروستکردن:

١- بڕی دیاریکراو لە ڕووەکەکە دەکرێتە ناو مەنجەڵێکی شووشەی سەرداخراوەوە، پاشان زەیتی زەیتوونی بەسەردا دەکرێت و سەری مەنجەڵەکە دادەخرێت و باش تێکەڵ دەکرێت و لە ژوورێکدا کە تیشکی خۆری لێ بدات دادەنرێت بۆ ماوەی (٢-٦) هەفتە.

٢- دوای ماوەی دیاریکراو زەیتەکە پاڵفتە دەکرێت و دەکرێتە ناو شووشەی تاریکەوە .

بڕی ستاندارد: وەکو خاڵی پێشوو (خوساندنی گەرم لە زەیتدا).

٧- مەرهەم

بریتیە لە تێکەڵەیەك لە ڕووەك و زەیت یان ڕۆنی گەرمکراو، بەڵام بەبێ ئاو (لە کرێمدا ئاوی تێکەڵ دەکرێت) بەمەش چینێکی جیاکراوە لەسەر پێست دروست دەبێت.

مەرهەمی ڕووەکی چەندین پێکهاتەی چالاکی تێدایە لە نموونەی زەیتە بۆندارەکان کە بەهۆیانەوە نەخۆشییەکانی پێست چارەسەر دەبن وەکو هەوکردنی پێست، هەروەها مایەسیری و ڕێگرتن لە شێداری کە لە قڵیشبوونی لێوەکان و پەڵەی دروست بوو بەهۆی دایبی یەوە ڕێژەکەی زیاتر دەبێت، دەکرێت بە چەندین شێوە مەرهەم دروست بکرێت، ئاسانترین ڕێگە بریتیە لە بەکارهێنانی مۆمی پارافین لەگەڵ یەك جۆر یان چەند جۆرێك لە گیای پزیشکی، وە دەکرێت زەیتی بۆنداریش بکرێتە ناو پێکهاتەی مەرهەمەکەوە.

پێکهاتە جیاوازەکانی مەرهەم:

* مەرهەمی بەستووی وشك: کە چەوری کەم بێت بۆ حاڵەتەکانی وەکو قڵیشبوونی لێو بەسوودە، شێوازی دروستکردنیشی بریتیە لە تواندنەوەی (١٤٠) مللیلتر لە گوێزی هیندی لە (١٢٠) گم مۆمی هەنگوین لەگەڵ (١٠٠) گم لە هاڕاوەی ڕووەکێك، دواتر بۆ ماوەی (٩٠) خولەك بە ئاگرێکی هێواش دەکوڵێنرێت لەناو مەنجەڵێکی دەبڵ دا (واتە قاتی خوارەوەی ئاوی کوڵاوی تێدایە و قاتی سەرەوەی

تێکەڵەکەی تێدایە)، پاشان پاڵفتە دەکرێت و دەکرێتە شووشەی تایبەتیەوە.

* مەرهەمی نیمچە بەستوو: کە لەزەیتی زەیتوون و مۆمی هەنگوین دروست دەکرێت و بۆ حاڵەتەکانی پەڵەی پێست بەکاردێت.

شێوازی دروستکردنیشی بریتیە لە: تواندنەوەی (٦٠) گم مۆمی هەنگوین لە (٥٠٠) مللیلیتر زەیتی زەیتوون و (١٨٠) گم لە هاڕاوەی ڕووەك یان (٣٠٠) گم لە ڕووەکی تازە دواتر ئەم تێکەڵەیە دەکرێتە فڕنێکی گەرمەوە بۆ ماوی (٣) کاتژمێر، پاشان پاڵفتە دەکرێت و دەکرێتە شووشەی تایبەت بەخۆیەوە.

بەگشتی دروستکردنی مەرهەم چەند هەنگاوێکی دەوێت:

١- مۆمی پارافینەکە دەکرێتە ناو مەنجەڵێکی شووشەی دەبڵەوە (بەشی سەرەوە) دواتر هاڕاوەی گیایەکەی تێدەکرێت و بەشی ژێرەوە (کە ئاوە) بۆ ماوەی (١٥) خولەك دەکوڵێنرێت و (بەردەوام) تێکەڵ دەکرێت.

٢- تێکەڵەکە پاڵفتە دەکرێت و دەکرێتە شووشەی تاریکی تایبەتەوە پێش ئەوەی سارد ببێتەوە و ببەستێت.

بڕی ستاندارد: (٦٠) گم لە وشککراوەی ڕووەك یان (١٥٠) گم لە ڕووەکی تازە، دەکرێتە (٥٠٠) مللیلیتر لە مۆمی پارافینی تەڕەوە.

مەرهەمی گیایی دروستکراو دەتوانرێت تا (٣) مانگ لە بەرواری دروستکردنییەوە بەکاربهێنرێت.

٨- کرێم

بە پێچەوانەی مەرهەمەوە، کرێم پێویستی بە ئاوە، وە باشتر تێکەڵ دەبێت لەگەڵ پێست و فێنککەرەوە و نەرمکەری پێستە، بەڵام زۆری تێدەچێت، بۆیە پێویستە لە شووشەی تاریك و لە شوێنی ساردا هەڵبگیرێت، وە دەکرێت بۆ دروستکردنی کرێم جگە لە ڕووەك و زەیت یان ڕۆن و ئاوی خوساوی ڕووەك، بۆیە یان خوساوی زەیتیشی تێبکرێت.

شێوازی دروستکردنی کرێم:

١- مۆمی پارافین دەتوێنرێتەوە لە مەنجەڵێکی دەبڵ دا دواتر گلیسرین و ئاو و ڕووەکەکەی تێدەکرێت، بە تێکەڵکردنی بەردەوام بۆ ماوەی (٣) کاتژمێر بە ئاگرێکی لەسەرخۆ دەکوڵێنرێت.

٢- پاڵفتە دەکرێت و دەکرێتە شووشەی تاریکی تایبەتەوە و لە شوێنی ساردی وەکو بەفرگر (ثلاجة)دا هەڵدەگیرێت.

بڕی ستاندارد: (٣٠) گم لە وشککراوی ڕووەکەکە یان (٧٥) گم لە ڕووەکی تازە لەگەڵ (١٥٠) گم لە مۆمی پارافین و (٧٠) گم لە گلیسرین و (٨٠) مللیلیتر لە ئاو.

٩- پێچەری گیایی (اللبخات)

بریتیە لە کولاندنی گەلای ڕووەکێکی پزیشکی (وەکو سلق، کەلەرم.....)، دوای پالاوتنی گەلاکە بە مەبەستی دەرهێنانی جەراعەت لە برینێك یان زیپکەیەك، دەپێچرێت لە پێستەکە، وە دەکرێت هاڕاوی ڕووەکەکە (لەبری گەلاکەی) بکولێنرێت و بەکاربێت، پاشان بە پێچەرێکی وەکو شاش دەبەسترێت، ڕۆژانە (٢-٣) جار ئەم کارە دووبارە دەکرێتەوە.

١٠- پێچان بە خوساو یان کولاوی گیایی

بریتییە لە دانانی پەڕۆ یان شاشێکی پاك لەناو خوساو، کولاو یان بۆیەیەکی ڕووەکی پاشان بەکار بێت بۆ دابەزاندنی تا، یان نەهێشتنی سەرئێشە و ئازار، یان لابردنی ئاوساوییەك.

ئەگەر حاڵەتەکە پێکان و ئاوساوی و شکاوی بوو (بەبێ بریندار بوونی پێست) ئەوا پێچەرەکە بەگەرمی بەکاردێت، بەلام ئەگەر حاڵەتەکە سەرئێشە و ئازار و هەوکردن بوو ئەوا پێویستە بەساردی بەکاربێت.

ئەگەر پێش پێچانەکە شوێنەکە پاکژبکرێتەوە و پاشان بەزەیتێك چەور بکرێت باشترە و سوودی زیاترە، ماوەی مانەوەی پێچەرەکە لەسەر شوێنەکە بریتیە لە (١-٢) کاتژمێر دواتر بەپێی پێویست دووبارە دەکرێتەوە.

بڕی ستاندارد: (٥٠٠) مللیلیتر لە خوساو یان كوڵاوی ڕووەكێك، یان (٢٥) مللیلیتر لە بۆیەی ڕووەكێك دەكرێتە (٥٠٠) مللیلتر لە ئاوەوە و پەڕۆكەی تێدەكرێت.

*چەند شێوازێكی تری دەرمانی گیایی: جگە لەو ڕێگایانەی پێشتر باسكران چەند شێوەیەكی تری دروستكردنی دەرمانی گیایی هەیە كە بۆ چارەسەری جێگەیی (موضعي) بەكاردێن وەكو بەهەڵمكردن بۆ نەخۆشییەكانی سنگ، گیراوەی ڕووەكی بۆ غەرغەرەو شتنی ناودەم و هەوكردنەكانی قورگ، یان وەكو زەیتە ڕووەكییەكان كە بۆ شێلان و ئازار و كرژبوونی ماسوولكەكان بەكاردێن.

ئێستاش بە كورتی باس لە هەر یەكەیان دەكەین:

هەڵمژینی بەهەڵمكراو (التبخير)

ئەم ڕێگەیە گونجاوە بۆ نەخۆشییەكانی سنگ بەتایبەتی بۆ كۆكەو پەتا و هەڵامەت و هەوكردنی گیرفانەكانی لووت و ڕەبۆ (بەرهەنگ)، بۆ دروستكردنی ئەم جۆرە لە دەرمانی گیایی (٥–١٠) دڵۆپە لە زەیتێكی بۆندار دەكەینە ناو (١) لیتر ئاوی كوڵاوەوە، پاش تێكەڵكردنی، كەسی نەخۆش سەر دەگرێت بەسەر ئەو مەنجەڵەی تێكەڵەكەی تێدایە بۆ ماوەی (١٠) خولەك تا ڕێڕەوەكانی هەوای دەكرێنەوە و هەڵامەتەكە سووك دەبێت، یان (٢٥) گم لە ڕووەكێكی

دیاریکراو دەکرێتە (١) لیتر ئاوی کوڵاوەوە، دواتر وەکو شێوازی پێشوو بەکاردێت.



شلەکانی غەرغەرە و پاککردنەوەی ناودەم

بۆ ئەم جۆرە لە دەرمانی گیایی چەند گیایەك بەکاردێن کە سیفەتی کرژکەریان تێدایەو کار دەکەن لەسەر کرژکردنی ناوپۆشە لینجەکانی ناو دەم و قورگ و نەهێشتنی هەوکردنی ڕێڕەوی هەوا.

شێوازەکانی دروستکردنی ئەم جۆرە بریتین لە خوساو (النقیع) یان کوڵاو (المغلي)ی ڕووەکە پزیشکییەکان.



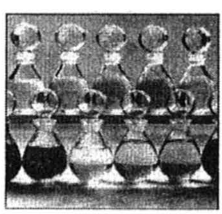
شاف

ئەم جۆرە پێکدێت لە تێکەڵەی پاودەری ڕووەکێک لەگەڵ زەیتێکی بۆندار، لەکاتێکدا بەکاردێت کە شوێنی هەوکردن یان ئازارەکە دوور بێت و دەرمان بە ئاسانیی نەیگاتێ وەکو بەشەکانی کۆتایی کۆئەندامی هەرس (کۆم) یان کۆتایی کۆئەندامی زاوزێی ئافرەتان.

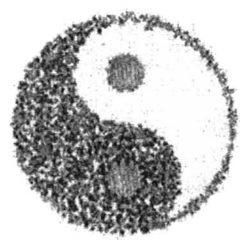


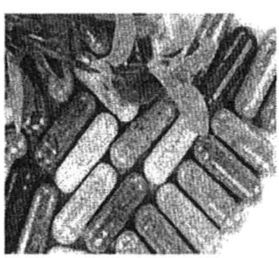
زەیتی بۆندار

ئەم زەیتە ڕووەکیانە بەکاردێن بۆ زۆر مەبەستی پزیشکی لەوانە ئازار و کرژبوونی ماسوولکەکانی لەش، بۆیە بەشێوەی شێلان (مەساج) بەکاردێن، هەندێکیان لە گەرماوەکاندا بەکاردێن بەشێوەی سوتاندن یان بەهەڵمکردن لە ساونادا.



جگە لەو شێوازانەی پێشتر باسكران، چەندین شێوەی تر هەیە كە دەرمانی گیایی پێ دروست بكرێت لەوانە خوساندن لەئاوی ساردا بۆماوەی (٢٤) كاتژمێر، گیراوە (گوشراو/عصير)ی هەندێك میوە و سەوزە، دڵۆپە (قەترە) كە لە بۆیەی ڕووەكی دروستدەكرێت.





نووسەر لە چەند دێڕێکدا

خوێنـــەری بـــەڕێز : بـــۆ هـــەر ڕەخنـــەو تێبینییـــەك دەتوانیـت ڕاسـتەوخۆ پەیوەنـدی بکـەیت بـە نووسـەرەوە لـە ڕێـی ئیمـەیڵی Jalalk.omer@yahoo.com یـان F / jalal karim

- ✓ ناو : جەلال کەریم ئۆمەر .
- ✓ بەرواری لە دایکبوون : ساڵی ١٩٧٧ ز .
- ✓ بڕوانامـەی بـەکالۆریۆس لـە زانـستی بایۆلۆجیـدا ، زانکـۆی سەلاحەددین - کۆلێژی پەروەردە - بەشی بـایۆلۆجی سـاڵی (١٩٩٩) ز .
- ✓ شوێنی کار : سەنتەری گواستنەوەی خوێن لـە سـلیمانی بـە ناونیشانی بایۆلۆجی پێشکەوتوو.
- ✓ ڕاهێنـراو و هـەڵگری بڕوانامـەی (الاكاديميـة المفتوحـة للطلب التكميلي - مصر) لە هەر سێ بواری (کەڵەشاخ - دەرزی ئاژنین - ڕووەکی پزیشکی) دا .
- ✓ بڕوانامـەی دیپلـۆم لـە زانکـۆی (الحلـــوان/ فاکـەڵتی پـەروەردە) لـە وڵـاتی میـسر لـە بـواری (پزیـشکی تەواوکاری و جێگرەوەدا) لە ڕێـی سیـستمی خوێنـدنی لـە دوورەوە (الدراسة عن بعد) .

لە بەرهەمەكانی نووسەر

١. كـەڵـەشـاخ و پـزیـشكیی نـوێ. نووسین / ٢٠١٣.

٢. بنەما زانستییەكانی چارەسەر بە دەرزی ئاژنین / وەرگێـڕان / ٢٠١٢.

٣. ڕەچەتەكانی دەرمانخانەی ڕووەكی. وەرگێڕان / ٢٠١٢.

٤. بنـەما شـەرعییەكانی پەیوەسـت بـە بابەتـە پزیـشكییەكان. وەرگێڕان / ٢٠١١.

٥. فەتوای زانایان لەبارەی چەند بابـەتێكی پزیـشكی سـەردەم. وەگێڕان / ٢٠١١.

٦. ڕێبەری پزیشكی بۆ نەخۆشی لەمانگی ڕەمەزاندا. وەرگێـڕان / ٢٠١١.

٧. زنجیرەی : ڕێبەری چارەسەرساز بە ڕووەكی پزیشكی
كتـێبی یەكـەم : چارەسـەر بـە دەرمـانی گیـایی لـە نێـوان مێژووی دوێنێ و پێویستی ئەمڕۆدا.

٨. زنجیرەی : ڕێبەری چارەسەرساز بە ڕووەكی پزیشكی
كتێبی دووەم: ڕێگەكانی بەرهـەمهێنانی ڕووەكـی پزیـشكی و دروستكردنی دەرمانی گیایی.

ئەو بەرهەمانەی لە ژێر چاپدان

١. زنجیرەی : ڕێبەری چارەسەرساز بە ڕووەکی پزیشکی

کتێبی سێیەم : چارەسەری نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس بە ڕووەکی پزیشکی.

٢. زنجیرەی : ڕێبەری چارەسەرساز بە ڕووەکی پزیشکی

کتێبی چوارەم : چارەسەری نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە بە ڕووەکی پزیشکی.

پێڕست

سوپاس بۆ ٢

پێشەکی ٣

بەشی یەکەم: چاندن و بەرهەمهێنانی ڕووەکە پزیشکییەکان ٥

بەشی دووەم: دروستکردنی دەرمانە گیاییەکان ٣١

لە بەرهەمەکانی نووسەر ٥٢

پێڕست ٥٤